

令和5年

8月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	火	牛乳 スイカ	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのじゃこ和え 味噌汁	鶏もも もやし 人参 きゅうり いりごま しらす じゃがいも 玉葱	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	475 kcal 22 g	503 kcal 22.3 g
2	水	牛乳 オレンジ	ごはん カレー風肉じゃが キャベツの中華和え 味噌汁	豚もも じゃがいも 玉葱 人参 しらたき グリーンピース キャベツ 人参 いりごま ごま油 もやし ニラ	牛乳 二色サンド	食パン バター チーズ いちごジャム	551 kcal 22 g	532 kcal 22.4 g
3	木	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 味噌汁	生揚げ ごま油 すりごま 小葱 人参 ツナ缶 えのき ごま油 キャベツ 玉葱	牛乳 蒸しとうもろこし		486 kcal 20 g	484 kcal 20.1 g
4	金	牛乳 オレンジ	ごはん 茄子と豚肉のみそ炒め ハムサラダ セロリスープ	豚もも なす 玉葱 人参 ごま油 片栗粉 ハム 人参 きゅうり キャベツ サラダ油 セロリ 卵 ねぎ	麦茶 チャー麺	中華麺 豚挽 人参 もやし ニラ	381 kcal 16 g	368 kcal 15.1 g
5	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティーミートソース いんげんの胡麻和え オニオンスープ	スパゲッティー 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 いんげん 人参 いりごま 玉葱 パセリ	牛乳 ココアワッフル ウエハース		412 kcal 16.1 g	469 kcal 19.3 g
7	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 鮭の胡麻みそ焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁	鮭 すりごま ひじき 大豆 油揚げ 人参 ごま油 長葱 わかめ	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	514 kcal 26.6 g	575 kcal 30.1 g
8	火	牛乳 とうもろこし	ごはん 鶏肉の梅煮 オクラと竹輪の海苔和え 味噌汁	鶏もも ねぎ しょうが 梅干し オクラ きゅうり もやし 竹輪 のり かつお節 なす えのき	麦茶 枝豆		362 kcal 17.7 g	336 kcal 16.3 g
9	水	牛乳 バナナ	レーズンツイスト ポークビーンズ 切り干しサラダ キャベツスープ	豚もも 人参 玉葱 じゃが芋 大豆 トマト缶 トマトケチャップ グリンピース 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 キャベツ 玉葱 パセリ	麦茶 チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	415 kcal 19.0 g	394 kcal 18.7 g
10	木	牛乳 オレンジ	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかめと竹輪のスープ	豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 春雨 きゅうり 人参 ごま油 わかめ 竹輪 ねぎ ごま	牛乳 じゃがバター	じゃがいも バター	463 kcal 20 g	471 kcal 19.6 g
12	土	麦茶 星食べよ	とん丼 中華きゅうり もやしスープ	豚もも 玉葱 生姜 きゅうり セロリ ごま油 もやし にら	牛乳 かりんとう		413 kcal 16.3 g	488 kcal 20.4 g
14	月	麦茶 マリー ビスケット	梅干しおむすび シーチキンおむすび おかかおむすび 南瓜の煮物 味噌汁	米 梅干し のり 米 シーチキン マヨレ のり かつお節 のり 南瓜 ねぎ わかめ	牛乳 フルーツゼリー 麦ふあー		549 kcal 16.0 g	620 kcal 18.4 g
15	火	牛乳 星たべよ	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ	うどん 油揚げ ねぎ わかめ かまぼこ きゅうり めんつゆ ちくわ 薄力粉 片栗粉 青のり 油	牛乳 あんぱん 麦茶		480 kcal 19.4 g	478 kcal 18.9 g
16	水	牛乳 カルシウム せんべい	ハヤシライス スパゲッティサラダ バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ スパゲッティ シーチキン キャベツ 人参 マヨレ	牛乳 コーンフロスト フルーツグラノーラ	牛乳 コーンフロスト	571 kcal 20.7 g	593 kcal 20.5 g
17	木	牛乳 バナナ	ごはん タンドリーチキン トマトサラダ ポテトスープ	鶏もも ヨーグルト 生姜 ソース カレー粉 トマト キャベツ きゅうり チーズ じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 ココアワッフル ウエハース		562 kcal 23.0 g	552 kcal 23.0 g